

КОМИТЕТ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД ЧИТА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №7»
(МБУ ДО «ДШИ № 7»)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

Детская хореографическая студия

Программа художественной направленности
«Партерная гимнастика»

2019г.

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленными письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ

Принято:

Методическим советом

МБУ ДО «ДШИ №7»

«02 сентября» 2019г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ДШИ №7»

И.О.Кирюшкина

«02 сентября» 2019г.



Составитель: Кондратьева Л.О., преподаватель высшей квалификационной категории отделения хореографического искусства МБУ ДО «ДШИ №7»

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета, возраст обучающихся;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание предмета

- Учебно-тематический план и содержание тем.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание
- Критерии оценки.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам.

VI. Список литературы и средств обучения

- Список рекомендуемой методической и учебной литературы;
- Список рекомендуемых Интернет-ресурсов.

Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

При поступлении на хореографическое отделение, дети как правило не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют природных данных необходимых для занятия хореографией.

Значительное место в формировании правильной осанки, выворотности ног, танцевального шага, гибкости, эластичности мышц и связок, занимает партерная гимнастика. Она способствует укреплению здоровья, физическому развитию, коррективке недостатков осанки ребенка, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков.

Ребенку трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи. При выполнении упражнений на полу в исходных положениях сидя и лежа уменьшается вертикальная опора на позвоночник и ноги. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях высока и позволяет мышцам работать в другом режиме, чем в упражнениях выполняемых стоя.

Предлагаемая программа создана на основе примерной программы для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств г. Москва 2002г. Составитель Федотова С.Г. Данная программа составлена на 3 года, тогда как *обучение* в детской хореографической студии составляет два года, поэтому потребовалось переработка и адаптация для учащихся центра. Раздел № 1 «Подготовительный» включает в себя маршировку и разминку, построенных на простейших движениях, способствующих разогреву мышц, в случае если по расписанию дети приходят после других танцевальных занятий данный раздел становится не актуальным и может педагогом не использоваться. В раздел №3 была внесена тема 3.2. «Упражнения на расслабление мышц» которая позволяет снять мышечное напряжение в конце урока.

Срок реализации учебного предмета, возраст обучающихся

Данная программа является адаптированной, рассчитана на 2 года обучения в «Детской хореографической студии» возраст детей 5 - 7 лет. Урок проводится один раз в неделю по 1 академическому часу (25 минут).

Объём учебного времени

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета «Ритмика». Данная программа по предмету не предусматривает самостоятельную работу учащихся.

Распределение годовой учебной нагрузки:

Вид учебной нагрузки	Затраты учебного времени				Всего часов
	1 год обучения		2 год обучения		
Полугодия	1	2	1	2	
Количество недель	16	20	16	20	72
Аудиторные занятия	16	20	16	20	72
Самостоятельная работа	-	-	-	-	
Максимальная учебная нагрузка	16	20	16	20	72

Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Групповые занятия (от 11 человек в группе) и мелкогрупповые занятия (от 4 до 10 человек) в зависимости от наполняемости классов.

Цель и задачи учебного предмета

Цель: Укрепление здоровья, исправление физических недостатков, подготовка к дальнейшему обучению хореографии.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ Овладение первоначальными навыками координации движений.
- ✓ Формирование знаний о комплексе коррекционных упражнений
- ✓ Расширение представлений детей о физических возможностях своего тела.

Развивающие:

- ✓ Развитие мышечного и связочного аппарата.
- ✓ Развитие сознательного управления своим телом.
- ✓ Развитие выносливости и силы ног.

Воспитательные:

- ✓ Воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.
- ✓ Воспитание психологических качеств личности.

Обоснование структуры учебного предмета «Партерная гимнастика»

Программа содержит следующие разделы:

- ✓ Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- ✓ Распределение учебного материала по годам обучения;
- ✓ Описание дидактических единиц учебного предмета;
- ✓ Требования к уровню подготовки обучающихся;
- ✓ Формы и методы контроля;
- ✓ Методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится раздел программы

«Содержание учебного предмета».

Методы обучения

Программой предусмотрены следующие виды занятий:

1. Практические и теоретические занятия.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- ✓ Принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- ✓ Принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- ✓ Принцип обучения владению культурой движения;
- ✓ Гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- ✓ Принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- ✓ Принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- ✓ Принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного танца;
- ✓ Принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- ✓ Принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- ✓ Принцип доступности и посильности;
- ✓ Принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

- ✓ Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
- ✓ Метод использования слова, с его помощью описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
- ✓ Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- ✓ Метод практического обучения, где в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с

постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- ✓ Инструктирование;
- ✓ Корректирование.
- ✓ Комментирование.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа включает в себя три части.

«Подготовительная часть» построенная на простейших шагах, способствует разогреву мышц, суставов и связок, помогает организовать внимание ребенка. Длительность «подготовительной части» не более 5 минут. Эта часть занятия даёт возможность учителю подготовить обучающихся к основной части урока партерной гимнастики - к партерному экзерсису.

«Основная часть» формирует осанку, развивает силу, выносливость. Формирует начальные элементы координации.

«Заключительная» задача этой части снятие физического и нервного напряжения.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ
Первый год обучения**

Разделы и темы программы	всего часов	теория	практика
<u>Раздел № 1</u>	2		2
<u>«Подготовительный»</u>			
Тема 1.1 Танцевальные шаги.	1		1

Тема 1.2 Танцевальный бег.	1		1
<u>Раздел №2 « Основной»</u>	29		27
Тема 2.1 Упражнения стоя	6	1	5
Тема 2.2 Упражнения, сидя на полу.	6	1	5
Открытый урок	1		1
Тема 2.3 Упражнения, лежа на спине.	6		6
Тема 2.4 Упражнения, лежа на животе.	5		5
Тема 2.5 Упражнения с упором.	5		5
<u>Раздел №3</u>	5		5
<u>«Заключительный»</u>			
Тема 3.1 Прыжки.	3		2
Тема 3.2 Упражнения на расслабление.	3		3
Открытый урок	1		1
<u>Итого</u>	36		34

Содержание первого года обучения:

Раздел № 1: «Подготовительный»

Тема 1.1. Танцевальные шаги.

- ✓ Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.
- ✓ Шаги на пятках.
- ✓ Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте.

Тема 1.2. Танцевальный бег.

- ✓ Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в колене, на месте.
- ✓ Бег с подниманием вперед ног, согнутых в колене, на месте.
- ✓ Подскоки.

Раздел № 2: «Основной»

Тема 2.1. Упражнения стоя:

Исходное положение руки за спиной.

В положении стоя наклон корпуса вперед, голова смотрит прямо, повороты головы в право влево.

Тема 2.2. Упражнения, сидя на полу.

Упражнение на постановку корпуса:

Статическое напряжение и расслабление мышц спины в положении сидя, руки на поясе.

Упражнения для развития голеностопного сустава:

Вытягивание и сокращение мышц стоп, руки на полу.

Упражнения для развития паховой выворотности

Положение «бабочка» - раскрытие коленей в стороны без фиксации положения, стопы сведены, руки на коленях.

Упражнения для растягивания мышц бедра, подколенных мышц, гибкость позвоночника, улучшения подвижности тазобедренного сустава

«Буратино» - наклоны корпуса на прямые раскрытые ноги, руки тянутся к носку в наклоне.

Тема 2.3. Упражнения, лежа на спине:

Упражнения для развития пресса.

«Утюжок» - поочередное поднятие прямых ног с одновременной работой стопы из сокращенного в вытянутое состояние.

«Велосипед» - Круговые движения ногами от себя.

Упражнения, для исправления осанки.

«Поплавок» - перекал на спину назад, руки обхватывают колени.

«Радуга» - прогиб спины в поясничном отделе, руки на полу.

Тема 2.4. Упражнения, лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости позвоночника и исправления физических недостатков.

«Звездочка» - прогиб в спине и одновременное поднятие прямых ног рук.

«Колечко» - прогиб в спине, руки держаться за ноги.

Упражнения для паховой выворотности.

«Лягушка» - колени согнуты и разведены в стопы касаются друг друга.

Тема 2.5. Упражнения, с упором.

Упражнения для развития гибкости позвоночника и исправления физических недостатков

«Кошечка» - стоя на коленях и на прямых руках прогибы в спине наружу во внутрь.

Подготовка к «мостику»- подъем спины над полом на согнутых ногах и прямых руках опущенных вниз.

Раздел № 3: «Заключительный»

Тема 3.1. Прыжки.

На обеих ногах.

На одной.

Тема 3.2. Упражнения на расслабление мышц.

Для шеи.

Расслабленно наклонить голову в разные стороны, слегка сгибая ноги.

Для рук.

Поднять руки в разные стороны и дать им свободно «упасть».

Расслабить корпус и раскачивать вокруг него руки, начиная движение плечом вперед и назад.

Для ног.

Стягивание ногой от коленного и голеностопного сустава, на небольшое расстояние от пола.

Для спины.

«Черепашка» Подтянуть колени к животу. Ягодицы посадить на пятки руки тянуть вперед.

Учебно-тематический план 2 года обучения:

Разделы и темы программы	всего часов	теория	практика
<u>Раздел № 1</u>	2		2
<u>«Подготовительный»</u>			
Тема 1.1 Танцевальные шаги.	1		1
Тема 1.2 Танцевальный бег.	1		1
<u>Раздел №2 « Основной»</u>	29		27
Тема 2.1 Упражнения стоя	6	1	5
Тема 2.2 Упражнения, сидя на полу.	6	1	5
Открытый урок	1		1
Тема 2.3 Упражнения, лежа на спине.	6		6
Тема 2.4 Упражнения, лежа на животе.	5		5
Тема 2.5 Упражнения с упором.	5		5
<u>Раздел №3</u>	5		5
<u>«Заключительный»</u>			
Тема 3.1 Прыжки.	3		2
Тема 3.2 Упражнения на расслабление.	3		3
Открытый урок	1		1
<u>Итого</u>	36		34

Содержание второго года обучения:

Раздел № 1: «Подготовительный»

Тема 1.1. Танцевальные шаги.

- ✓ Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями с чередованием шагов на пятках.
- ✓ Шаги на внешнем и внутреннем ребре стопы.

- ✓ Шаги на полупальцах с подъемом ноги, согнутой в колене в продвижении.

Тема 1.2. Танцевальный бег.

- ✓ Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в колене, в продвижении.
- ✓ Бег с подниманием вперед ног, согнутых в колене, в продвижении.
- ✓ Боковой галоп

Раздел № 2: «Основной»

Тема 2.1. Упражнения стоя:

Исходное положение руки за спиной.

Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях и наклон корпуса вперед, животом к бедру.

Тема 2.2. Упражнения, сидя на полу.

Упражнение на постановку корпуса:

Статическое напряжение и расслабление мышц спины в положении сидя, руки разведены в стороны в дальнейшем подняты вверх.

Упражнения для развития голеностопного сустава:

Вытягивание и сокращение мышц стоп,

Разворот стоп, руки на поясе.

Упражнения для развития паховой выворотности

Положение «бабочка» - раскрытие коленей в стороны с фиксацией положения, стопы сведены, руки на коленях. В дальнейшем с положением корпуса вперед на стопы.

Упражнения для растягивания мышц бедра, подколенных мышц, гибкость позвоночника, улучшения подвижности тазобедренного сустава

«Рыбачок» Одновременное вытягивание колен с наклоном корпуса, руки удерживают стопы.

Тема 2.3. Упражнения, лежа на спине:

Упражнения для развития пресса.

«Книжка» - одновременное поднятие над полом и фиксация прямых ног и спины, руки разведены в сторону.

«Велосипед» - Круговые движения ногами от себя к себе с чередованием.

Упражнения, для исправления осанки.

«Улитка» - подъем прямых ног и заведение за голову до пола, руки вдоль корпуса.

«Свечка» - подъем прямых ног с фиксацией их наверху, руки на пояснице.

Тема 2.4. Упражнения, лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости позвоночника и исправления физических недостатков.

«Лодочка» - прогиб в спине и одновременное поднятие прямых ног рук.

«Кольцо» - прогиб в спине, руки упираются в пол, ногами дотянуться до головы.

«Змейка» -поочередный подъем головы, плеч, живота над полом, руки вдоль корпуса и отпускание в обратном порядке.

Упражнения для паховой выворотности.

«Лягушка» - колени согнуты и разведены в стопы касаются друг друга, с поднятием корпуса.

Тема 2.5. Упражнения, с упором.

Упражнения для развития гибкости позвоночника и исправления физических недостатков

«Неваляшка» - стоя на коленях перекат на бедро в право в лев, руки на талии.

«Мостик» - высокий подъем спины над полом с прогибом в пояснице, руки над головой.

Раздел № 3: «Заключительный»

Тема 3.1. Прыжки.

- ✓ С просветом.
- ✓ Прыжки со скакалкой.

Тема 3.2. Упражнения на расслабление мышц.

Для шеи.

Расслабленно наклонить голову в разные стороны, слегка сгибая ноги.

Для рук.

Поднять руки вверх и дать им «упасть» с последующим раскачиванием корпуса и рук назад, вперед на согнутых ногах.

Расслабить корпус и раскачивать вокруг него руки, начиная движение плечом вперед и назад.

Для ног.

Стягивание ногой от коленного и голеностопного суставов, на небольшое расстояние от пола.

Для спины.

«Уронить» поочередно вперед голову, плечи, и наклонить корпус, скруглить спину, подниматься в обратном порядке.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Результатом освоения программы учебного предмета «Партерная гимнастика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- ✓ Знать названия движений/упражнений;
- ✓ Знать технологию исполнения движений/упражнений;
- ✓ Знать о двигательных функциях отдельных частей тела (головы плеч, рук, корпуса, ног);
- ✓ Уметь соединять теоретические знания с практической деятельностью;

- ✓ Уметь соотносить и координировать свои действия;
- ✓ Уметь владеть партерной техникой исполнения.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Система контроля и отслеживания результатов является важной составляющей в освоении любой учебной программы. Наблюдение за результатами и личностным ростом осуществляется в различных формах и видах. Программа предусматривает текущий контроль,

Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины и выявление отношения учащегося к изучаемому предмету и повышение уровня освоения учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет который осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме открытого урока, практического показа. Традиционная существующая пятибалльная система оценок качества полученных знаний, не является основной.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации педагогическим работникам

При проведении урока необходимо руководствоваться принципом «от простого к сложному».

Урок предполагает использование определенных образовательных технологий, т.е. системной совокупности приемов и средств обучения и определенный порядок их применения.

Важно придерживаться определённых принципов, каждый из которых реализуется в соответствии с задачами и содержанием программы.

Наглядность – этот принцип обучения помогает увидеть образ движения. Показ должен быть точным, подробным, качественным, быть доступным для правильного восприятия, учитывая возраст детей. Принцип наглядности можно с успехом применять, используя видеоматериал, фотоматериал.

Доступность - очень важное условие правильного обучения. Учитель должен учитывать творческое развитие детей, трудность каждого упражнения и соразмерять подбираемый материал и его последовательность.

Последовательность – важное условие в изучении материала, постепенное наращивание учебного задания, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено.

Закрепление выученного материала (принцип прочного овладения материалом) помогает обучающемуся свободно, легко и точно выполнять движения.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Дети должны знать и понимать, что делают, зачем

надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление).

В работе с детьми следует выбрать игровую методику - форму сказки с участием знакомых персонажей. Это располагает ребенка к осознанному выполнению движений.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд. Повышает работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

Списки методической и учебной литературы

1. Авилова С. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». /Авилова С., Калинина Т. – Волгоград, 2008.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2009.
3. Бекина С. Музыка и движение – М.: Просвещение, 1984.
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» - С.- П.: Диамант, 2008.
5. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТ «Росток», 2008.
6. Суворова Т. Танцевальная ритмика для детей – М.: С- П., 2010.

Источники периодической печати:

1. Подборка журналов «Искусство» 2003-2012 гг.
2. Подборка журналов «Дополнительное образование и воспитание» 2010-2011гг.
3. «Мастер-класс», приложение к журналу «Методист», 2008г.

Интернет-ресурсы:

1. www.metod-kopilka.ru – методическая копилка учителя
2. <http://www.klyaksa.net/> - игровые технологии в младшей школе
3. <http://ru.wikipedia.org/> - википедия – свободная энциклопедия.
4. <http://festival.1september.ru/> - фестиваль педагогических идей «Открытый урок»